

MAILING

Familienzeit. Gemeinsamzeit. Glücklichkeit.

Mit Kindheitsklassikern ins gemeinsame Kochabenteuer

Im stressigen Familienalltag geht es manchmal ganz schön hektisch zu und es kann eine echte Herausforderung sein, alle Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten. Und dann ist da jeden Tag die gleiche Frage: „Was gibt’s heute zu essen?“ Lecker soll es sein – aber auch gesund und nachhaltig. Mit den richtigen Tipps und Tricks wird Kochen zur Familiensache und Mahlzeiten werden zu Familienzeit.



iglo Rahm-Spinat der mit dem Blubb

UVP: 2,69 Euro

750 Gramm



iglo Fischstäbchen

UVP: 4,89 Euro

450 Gramm

Glücklichmacher und Seelenwärmer - das Dreamteam für Familienspaß

In der Hauptrolle: Die Kindheitsklassiker Fischstäbchen und Rahm-Spinat als „Glücklichmacher und Seelenwärmer“. Und wenn man die Kinder beim Kochen mit einbindet, bringt man ihnen nicht nur ganz spielerisch eine ausgewogene Ernährung näher, man erlebt auch schöne Familienmomente zusammen und lässt die Kindheitsklassiker in neue Rollen schlüpfen. Auf einmal schwimmt Käpt’n iglos Blubb-Fisch durch die Küche oder der gefährliche Blubb-Vulkan bricht aus. So werden Kochen und Essen im Handumdrehen zu gemeinsamen Familienmomenten.

TIPPS, für das gemeinsame Kocherlebnis:

- Mit einfachen, leicht gelingenden Rezepten anfangen: zum Beispiel mit Käpt'n iglos Knusper-Fisch. Die Motivation und der **Spaß am Kochen** sind besonders hoch, wenn es schnell geht und am Ende das Lieblingsessen auf dem Tisch landet.
- „Gesund essen“ hat bei Kindern keine Priorität. Sie essen gerne, worauf sie Lust haben, was spannend aussieht oder aufregend klingt. **Kreative, leckere Kinderrezepte** können dazu animieren, Ungewohntes auszuprobieren.
- **Beim Kochen helfen**, schult die motorischen Fähigkeiten sowie die Selbstständigkeit der Kinder insgesamt. Dabei gilt: Abwägen, welche Aufgaben ein Kind alters- und entwicklungsbedingt übernehmen kann. Am besten ist eine gute Mischung aus leichten und schwierigeren Aufgaben.

Geliebtes Seelenfutter! Kreative Rezept-Ideen mit BLUBB-Spinat und Fischstäbchen

Kross gestapelt

Kräuterwaffel-Sandwich mit Fischstäbchen und Joghurt-Paprikasoße

Geschmacksausbruch

Blubb-Vulkan mit Fischstäbchen

BLUBBernde Unterwasserwelt

Käpt'n iglos Blubb-Fisch

Schildkröten-Schmaus

Grüne Fischstäbchen Crêpe

Wie der Hase läuft

Püreekaninchen mit Blubb-Spinat

Kontakt:

Kim Laureen Tresp segmenta communications GmbH +49
174 77 44 200 iglo@segmenta.de

t
s
c
h
l
a
n
d
0
4
0
/
1
8
0
2
4
9
-
3
3
4
[m](#)
[a](#)
[r](#)
[l](#)
[e](#)
[n](#)
[e](#)
[.](#)
[m](#)
[u](#)
[n](#)
[s](#)
[c](#)
[h](#)
[@](#)
[i](#)
[g](#)
[l](#)
[o](#)
[.](#)
[c](#)
[o](#)
[m](#)